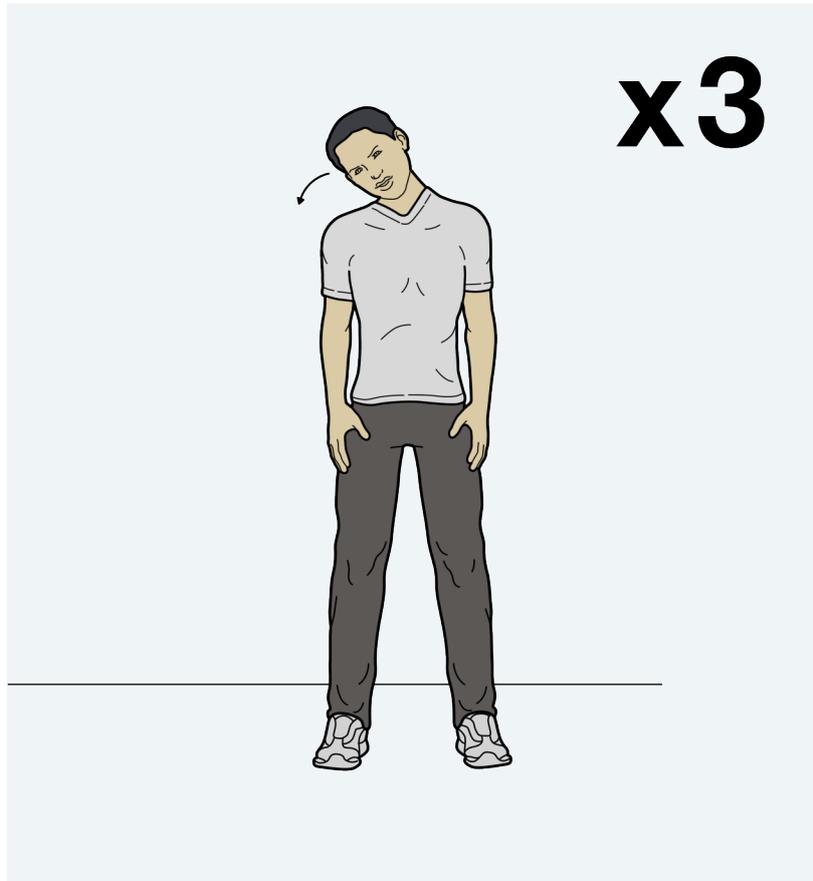


活動28:貓鼬式頸部拉伸



1. 你可以站著,也可以坐在椅子上做這個活動。
2. 首先,慢慢地把頭向左右兩側傾斜三次。先朝身體一邊傾斜,然後慢慢向身體另一邊傾斜。
3. 現在將頭左右轉動三下。慢慢將頭轉向左邊,然後回到中間,然後轉向右邊。
4. 現在重複這個動作,但這次重點關注你在步驟3中覺察到的那個身體部位。

這次做拉伸時,你身體哪個部位有感覺?你是在和上次相同的部位感覺到的,還是在新的部位?